

UNIFEOB

Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos

EDUCAÇÃO FÍSICA

ESPORTES DE RAQUETE

TAMBORÉU

Orientador: Gustavo Celestino Martins

Celso L. S. de Camargo

Laenifer Maria Chagas

Larissa Carvalho Souza

Celso L. S. de Camargo

Laenifer Maria Micaela Raque Guedes

Maria Rita de C. Mariano 19001257

Micaela da Silva Santos 19001253

Raphaela Massaro Reis 19000890

Raquel Aparecida Guedes 19001255

SÃO JOÃO DA BOA VISTA, SP

Outubro de 2020

Introdução

A natação é um dos esportes mais praticados no mundo (Souza 2004).

É uma relação simples entre o corpo e a água. Vários autores acreditam que a natação é o esporte mais completo, que trabalha capacidades físicas como resistência, flexibilidade e força (SENRA, 2005 apud Dieckert, 2003).

Objetivo.

O objetivo do presente trabalho é analisar o perfil epidemiológico, antropométrico, fisiológico e biomecânico dos praticantes de natação.

Benefícios a Saúde.

Existem vários benefícios que acompanham a prática de natação entre eles podemos citar a melhoria do sono, melhora na coordenação motora, noção de espaço e tempo, benefícios na parte psicológica, neurológica e respiratória. (CANOSSA et al, 2007).

Fator biomecânico como prescrição de treino para atletas.

Em relação a biomecânica da natação vamos falar sobre a medição de força feita por nadadores, como indicador e auxílio no diagnóstico e prescrição de treino para atletas.

Para os atletas umas das principais preocupações é encontrar formas para aprimorar sua performance nos treinos e assim obter melhores resultados em competições

Segundo o artigo o rendimento de um nadador está ligada a capacidade dele realizar sua força de uma forma eficaz no meio líquido[1]. Sendo assim a biomecânica desportiva vem nos mostrar que os movimentos realizados em treinos devem ser mecanicamente parecidos ao realizados em competições[2].

Para obter tais informações de forma objetiva e mais assertiva pode ser utilizado um transdutor de força, técnica conhecida como nado amarrado, nado atado ou estacionário capaz de avaliar as forças realizadas pelo nadador[3].

Já foi citada como o método mais objetivo ergométrico usado pela natação[4]. Consiste em um cinto de náilon que é colocado na cintura do nadador que nada o estilo crawl na sua maior potência fixado a um cabo de aço com medidores capazes de obter informações como força e resistência.

Os treinadores devem levar em consideração a individualidade dos nadadores para realização de avaliações. Sendo assim o método do nado amarrado pode ser importante para mais do que uma simples aplicação.

A utilização do método nado amarrado contínuo pode dar aos treinadores formas de prescrição de treino para seus nadadores de modo que possam melhorar sua performance esportiva. (Mourouço PG 2018)

Efeitos do Treinamento De Natação Na força Muscular.

Este estudo vem abordar informações sobre o treinamento de natação pode surtir efeito na força Muscular. Processos como adaptação neurais e hipertróficas são essenciais para o aumento da capacidade de produzir força muscular.

Fatores como as propriedades físicas da água, como ex: o "arrasto" resistência hidrodinâmica; Bioenergética que estuda a transformação de energia provenientes dos combustíveis para obtenção de energia e especialmente no tecido muscular; a Fisiologia da imersão que retrata sobre as alterações dos nossos sistemas quando nosso corpo está imerso são fatores determinantes para o resultado da pesquisa. Destaca - se que este estudo foi realizado com a participação de atletas jovens e mulheres pós- menopáusicas destreinada e ressalta a importância das vias aeróbias e anaeróbias diferentes tipos de provas na natação. (Prado AKG et al, 2017)

Referências:

SOUZA, Geane. Benefícios da utilização de materiais para o desenvolvimento psicomotor dentro do ensino da natação em crianças até 6 anos. IMPORTÂNCIA DA NATAÇÃO PARA O DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA E SEUS BENEFÍCIOS.

SENRA, Josiane. A importância da natação na primeira infância segundo a psicomotricidades. Importância da natação Para o desenvolvimento da Criança e seus benefícios.

Morouço PG, Barbosa T, Arellano R, Vilas-Boas JP. Intra-Cyclic Variation of Force and Swimming Performance. International journal of sports physiology and performance. 2018 Aug;13:897-902.

[1] Vilas-Boas JP, Fernandes RJ, Barbosa TM. Intra-cycle velocity variations, swimming economy, performance and training in swimming. The world book of swimming: from science to performance . New York, NY: Nova Science Publishers, Hauppauge. 2011:119-34.

[2] Barbosa TM, Bragada JA, Reis VM, Marinho DA, Carvalho C, Silva AJ. Energetics and biomechanics as determining factors of swimming performance: updating the state of the art. Journal of science and medicine in sport. 2010 Mar 1;13(2):262-9.

[3] Kalva-Filho C, Araújo M, Silva A, Gobatto C, Zagatto A, Gobbi R, Papoti M. Determination of VO₂-intensity relationship and MAOD in tethered swimming. International journal of sports medicine. 2016 Aug 1;37:687-93.

[4] Pessoa-Filho DM, Denadai BS. Mathematical basis for modeling swimmer power output in the front crawl tethered swimming: an application to aerobic evaluation. Open Sports Sci J. 2008;1:31-7.

Prado AKG, Schmidt E, Masiero MPB, Raguse GC, Krueel LFM. Efeitos do treinamento de natação na força muscular. R. Perspect. Ci. e Saúde 2017;2(1): 95-112. Efeito do treinamento de natação na força muscular.

